

All:A

## RELAZIONE FINALE DEL DOCENTE

Materia **EDUCAZIONE FISICA**

classe **3<sup>A</sup> E**

A.S. **2014/2015**

Docente **Antonella Chiari**

La classe 3<sup>A</sup>E ,si è sempre distinta per una partecipazione al dialogo educativo molto affettuosa e .per una partecipazione attenta e costruttiva Nonostante le diverse capacità e competenze , gli alunni hanno dimostrato volontà ed impegno nel migliorare il proprio profitto e tutti hanno raggiunto in maniera differenziata per capacità e competenze gli obiettivi di apprendimento previsti dal piano annuale raggiungendo complessivamente risultati soddisfacenti e in alcuni casi ottimi. Il comportamento è sempre stato adeguato e corretto.

### CONOSCENZE:

Conoscenza e pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo,pallamano , pallacanestro, , tennis-tavolo, calcio a 5, nuoto (crawl, dorso, rana, delfino, tuffo di partenza, virata, nuoto di salvamento) atletica leggera ( corsa campestre,100 mt piani, salto in alto,salto in lungo,getto del peso,lancio del disco);

### COMPETENZE:

- Saper gestire le proprie capacità fisiche e fisiologiche in maniera autonoma –
- Utilizzare consapevolmente movimenti e gesti per apprendere e affinare abilità motorie
- Saper eseguire con le tecniche appropriate i gesti motori delle discipline sportive individuali e di squadra
- Saper eseguire i fondamentali individuali nelle varie situazioni di gioco e conoscere la tecnica delle principali attività dell' atletica leggera.
- Utilizzare l'attività motoria per mantenere e migliorare il proprio stato di salute.
- Saper praticare il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale in caso di arresto cardiaco.

### CAPACITA' :

- Incremento delle capacità condizionali :forza velocità,resistenza ,elasticità e mobilità.
- Miglioramento delle capacità coordinative.
- Acquisizione di una buona conoscenza del proprio schema corporeo ed organizzazione spazio-temporale
- Affinamento degli schemi motori fondamentali delle discipline svolte.

## METODOLOGIE

Per quanto riguarda la metodologia ,in seguito alla scelta di obiettivi di tipo polivalente volti al processo educativo-formativo finalizzati all' inserimento del ragazzo nella società , è stato privilegiato il metodo di apprendimento “ costruttivo” che favorisce una maggiore autonomia e competenza al fine di formare una personalità più armonica e partecipe nella vita attuale. Le attività motorie proposte presentavano difficoltà graduali sulla base di apprendimenti già consolidati tenendo conto delle capacità individuali e delle spinte motivazionali. La didattica ha utilizzato metodi differenti in relazione alle specifiche situazioni di apprendimento, dal metodo di libera sperimentazione, alla scoperta guidata, alla risoluzione di situazioni-problema,al metodo strutturante. Gli alunni sono stati sollecitati a valutare criticamente i risultati raggiunti. Le carenze rilevate sono state recuperate in orario curricolare .

## MATERIALI DIDATTICI

Strutture utilizzate : palestra e spazi all' aperto adiacenti l' istituto , piscina comunale , stadio di atletica San Piero a Sieve .

## TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

Le verifiche sono state prevalentemente di tipo pratico attraverso misurazioni metriche e cronometriche nelle gare individuali e osservazione dell' esecuzione tecnica nei giochi sportivi di squadra ,è stato comunque verificato se gli obbiettivi cognitivi e psicomotori sono stati raggiunti attraverso l' uso di test , prove di valutazione comuni, finali e colloquio.

## PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

CLASSE 3<sup>A</sup> E

### POTENZIAMENTO FISILOGICO :

Capacità aerobica : corsa di resistenza, esercitazioni di nuoto.

Capacità anaerobica: corsa di velocità, esercizi di rapidità, scatti, allunghi, balzi, staffette.

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.

### RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI

Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi, circuiti e percorsi.

### CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA

Giochi presportivi;

Fondamentali individuali di squadra e regolamento di gioco della pallacanestro, calcio a5, pallavolo, , tennis-tavolo;

Atletica: campestre, velocità, staffette, salto in alto, salto in lungo, getto del peso ;

Nuoto: crawl ,dorso, delfino, rana, tuffo di partenza, virata, 50 crawl, staffette, nuoto di salvamento.

Cenni di fisiologia: il sistema muscolare , l' apparato cardiocircolatorio, il meccanismo di produzione energetica.

### PARTECIPAZIONE AL PROGETTO" GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI"

Standard minimi in termini di conoscenze ed abilità:

- a.2bmx) Conoscere in modo elementare l'anatomo-fisiologia del corpo umano e delle qualità motorie, possedere competenza del gesto tecnico nell'esecuzione degli schemi motori di base;
- b.2bmx) Conoscere e sapere utilizzare in modo efficace i fondamentali individuali dei giochi sportivi individuali, dei giochi sportivi di squadra (quelli possibili da affrontare); conoscere e possedere una buona tecnica natatoria in almeno due stili;
- c.2bmx) Conoscere ed adottare le norme igienico-sanitarie durante l'attività fisica e sportiva;
- d.2bmx) Sapersi adattare in modo corretto e autonomo ai vari ambienti di lavoro.

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

